

Нетрадиционные методы оздоровления детей

Нетрадиционные методы оздоровления применяют работники одного из детских садов в Иркутске. Дети там бегают босиком по снегу и занимаются дыхательной гимнастикой. В детском саду номер 105 давно отошли от занятий традиционной физкультурой. Здесь уже четвертый год работают по другим методикам. Как называют их сами воспитатели - экстремальным. Оздоровление включает в себя разминку, дыхательную гимнастику, закаливание. Все эти процедуры позволяют укрепить здоровье малышей. Поскольку с каждым годом число детей с заболеванием верхних дыхательных путей увеличивается. Кроме того, садик расположен в неблагоприятной экологической зоне. Дети вынуждены гулять возле проезжей части. Заведующая детским садом Галина Спесивцева пришла работать сюда шесть лет назад. Она и ввела новые методы оздоровления, которые вычитала из научных книг. Например, обычной программой детских садов не предусмотрены такие упражнения, как лазание по веревочной лестнице. Между тем, это улучшает кровообращение и мозговую деятельность. А укрепить нервную систему и иммунитет можно при помощи закаливания. Правда, тем детям, у которых есть почечная недостаточность, эти методы оздоровления противопоказаны. Те же, кому закаляться разрешено, сначала идут в сауну, которую детскому саду помогли построить родители. Только потом малышам можно выйти на улицу. Такие процедуры проводятся два раза в неделю. Работники детского сада беспокоятся не только за здоровье своих воспитанников, но и за их настроение. Если ребенок пришел в плохом настроении, с ним проводят аутотренинги. Кроме того, каждый день дети принимают свежие овощи, различные пищевые добавки и пьют свежезаваренный чай с травами. Воспитатели понимают, что переди малышей ждет школа. Там физические и психологические нагрузки увеличиваются в два раза. И готовить детей к этому нужно уже сейчас.

Автор: Артур Скальский © <http://www.asbaikaltv.ru/> ИРКУТСК, ИРКУТСК ⚡ 4859 19.03.2001, 19:46

URL: <https://babr24.com/?ADE=60203> Bytes: 1827 / 1827 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

Эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

Эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)